

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM), yang saat ini menjadi salah satu masalah kesehatan yang sangat serius. Hipertensi sering dikenal dengan “*Silent Killer*”, karena tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga dapat berkembang tanpa disadari sehingga menimbulkan komplikasi berat seperti penyakit jantung, gangguan ginjal, stroke, bahkan kematian (Lathifa, 2023).

Angka penderita hipertensi di seluruh dunia mencapai sekitar 972 juta orang, yang setara dengan 26,4% dari seluruh populasi global. Diperkirakan angka ini akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 29,2% pada tahun 2025. Dari jumlah tersebut, sekitar 333 juta berasal dari negara-negara maju, sedangkan 639 juta sisanya berasal dari negara-negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2019).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia mencapai 31,4%, dengan perkiraan jumlah kasus sebanyak 63.309.620 orang dan angka kematian mencapai 427.218 jiwa. Hipertensi umumnya terjadi pada individu berusia di atas 18 tahun. Jika berdasarkan usia menunjukkan bahwa kasus terbanyak terjadi pada kelompok umur 55–64 tahun (55,2%), diikuti oleh kelompok usia 45–56 tahun (45,3%) dan usia 31–44 tahun (31,6%), (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Peningkatan tersebut dipicu oleh pola makan tinggi natrium, kurang konsumsi kalium, gaya hidup tidak aktif, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol (Siagian, dkk, 2021).

Berdasarkan data hipertensi di Kota Cirebon, Pada tahun 2024 prevalensi hipertensi mencapai 24.065 jiwa dengan kasus terbanyak di Puskesmas Kalijaga yang menempati peringkat pertama dengan jumlah 2.598

kasus. Puskesmas Majasem sebanyak 1.955 kasus, dan Puskesmas Larangan sebanyak 1.682 kasus (Dinas Kesehatan Kota Cirebon, 2024).

Berdasarkan data dari Puskesmas Kalijaga Permai tahun 2024 mencatat jumlah orang yang mengalami hipertensi sebanyak 2.598 jiwa, dengan penderita terbanyak berasal dari kelompok usia lanjut. Lansia usia 45 tahun hingga di atas 70 tahun yang mengalami hipertensi tercatat sebanyak 2.187 orang dari total 2.301 lansia yang terdata. Dari jumlah tersebut, terdapat 493 orang lansia berusia 60–69 tahun yang menderita hipertensi.

Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung organ tubuhnya menurun sehingga rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi. Selain status gizi, faktor lain yang mempengaruhi risiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, kebiasaan mengonsumsi garam, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, riwayat keluarga, serta kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, dan konsumsi alkohol (Maulidina, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 10 lansia di wilayah Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon, diketahui bahwa sebagian besar menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang kurang optimal. Sebanyak lima responden (50%) termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah, sementara lima lainnya berada pada kategori baik. Rendahnya aktivitas fisik dilihat dari minimnya partisipasi lansia dalam olahraga maupun pekerjaan rumah tangga sehari-hari. Aktivitas seperti senam, berjalan kaki, menyapu, atau mencuci jarang dilakukan, bahkan ada yang tidak melakukannya sama sekali. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya usia lanjut, menurunnya daya tahan tubuh, dan masalah kesehatan seperti hipertensi. Dari data yang diperoleh, sebanyak tujuh dari sepuluh lansia menderita hipertensi, dan sebagian besar di antaranya memiliki skor aktivitas fisik yang rendah. Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa rendahnya aktivitas fisik dapat berkaitan dengan peningkatan risiko hipertensi pada lansia.

Kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab sekitar 1,6 juta kematian setiap tahunnya. Kondisi ini berkontribusi pada tingginya angka prevalensi hipertensi, yang mencapai 30%. Di Indonesia, persentase masyarakat dengan

aktivitas fisik rendah tercatat sebesar 33,5%, bahkan di Provinsi Jawa Barat angkanya lebih tinggi, yaitu mencapai 37,5% (Nesya, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang aktivitas fisik dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Puskesmas Kalijaga Permai, Kota Cirebon.”

## **1.2. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon?.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Untuk mengetahui Aktivitas Fisik pada lansia di wilayah Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon.
- 2) Untuk mengetahui kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon.
- 3) Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kesehatan masyarakat dan epidemiologi. Hasil dari penelitian akan menambah literatur tentang hubungan aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada lansia, serta meningkatkan pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan serta pemahaman bagi masyarakat khususnya yang memiliki salah satu anggota keluarganya menderita hipertensi yang dapat mempengaruhi cara melaksanakan penyesuaian pada upaya pengendalian serta deteksi penyakit tekanan darah bagi individu yang menderita hipertensi agar lebih efektif.

2) Bagi Institusi ITEKes Mahardika

Penelitian ini dapat sebagai acuan tambahan dan bahan referensi bagi mahasiswa kesehatan masyarakat sebagai pembuka wawasan serta informasi dasar terkait hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

3) Bagi Puskesmas Kalijaga Permai

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai prevalensi hipertensi yang terkait dengan aktivitas fisik di wilayah Puskesmas Kalijaga Permai, sehingga informasi ini dapat digunakan sebagai data terkini untuk perencanaan dan peningkatan pelayanan kesehatan di puskesmas.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi.

#### 1.5 Keaslian Penelitian

- 1) Judul Penelitian : “ Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2022”. Oleh Lathifa Fachira Esat, tahun 2023.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada lansia. Persamaan dari

penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Perbedaan dari penelitian ini adalah desain penelitian yang menggunakan cross-sectional study, serta pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling.

- 2) Judul Penelitian: “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas X Kabupaten Bekasi”. Oleh Nesya Pradini Verdyan, tahun 2023.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Persamaan dari penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Perbedaan dari penelitian ini adalah desain penelitian yang menggunakan cross-sectional study, serta pengambilan sampel dilakukan dengan teknik consecutive sampling.

- 3) Judul Penelitian : “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Dusun 1 Desa Jiwan Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun” oleh Wan Az Liza Trisnawaty, tahun 2022.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Persamaan dari penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Perbedaan dari penelitian ini adalah variabel independen yaitu tekanan darah penderita hipertensi, pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling

- 4) Judul Penelitian: "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar" oleh Kamriana, et al tahun 2024.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia. Persamaan dari penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, serta pengambilan sampel menggunakan sampel purposive. Perbedaan dari penelitian ini adalah instrumen aktivitas fisik yaitu GPAQ.